

みなみかせ

MINAMIKAZE

発行/南和歌山医療センター 編集/広報委員会
〒646-8558 和歌山県田辺市たきない町27番1号
TEL 0739-26-7050 FAX 0739-24-2055
URL <http://www.hosp.go.jp/~swymhp2/>

南和歌山医療センター監修のテレビ番組放送開始のお知らせ

～テレビ和歌山10月新番組「おいしい健康レシピ」～

高齢化が一足早く進む和歌山県。健康で長生きするための大切な要素の一つが「食事」。当院の医師や管理栄養士らが病気や健康に関するトークを交えながら、身近な旬の食材を使い、病気を予防するための料理を紹介するテレビ番組が10月からスタートしています。

当院では、「食事をしながら健康教室」と題して、管理栄養士が考案した病気を予防するための健康レシピを紹介しながら患者さんや地域住民の方を対象に健康教室を開催しております。この「食事をしながら健康教室」は毎回定員を超える申込があり大変好評をいただいておりますが、さらに多くの方に知っていただこうと企画したものです。

当番組は、当院が企画し、テレビ和歌山の制作で放映されています。9月12日(月)に当院において第1回及び第2回放送分の収録が行われました。

《番組名》

5ch テレビ和歌山 第3日曜日 18:15～18:30放送



- 第1回放送 平成28年10月16日(日)
『骨粗しょう症の予防のために ～食事で骨太を作ろう～』
- 第2回放送 平成28年11月20日(日)
『脳と食習慣 ～認知症を予防しよう～』
- 第3回放送 平成28年12月18日(日)
『動脈硬化予防 ～脂肪分の取り方～』

《放送内容》

- ・ 医師による病気の治療、予防法などの解説
 - ・ 管理栄養士によるレシピの紹介、食事療法の解説、調理の実演
- ※番組で紹介したレシピは当センターホームページで公開しています。

《収録の様子》



基本理念 思いやりのある医療を実践します。

あなたの権利を尊重し あなたを中心とした
あなたに適した医療を提供します

1. プライバシーの尊重を実践します。
2. 親切・丁寧なケアを実践します。
3. わかりやすい説明と納得による診断治療を実践します。
4. 地域医療機関との連携強化を図ります。
5. 自ら研鑽に努め、良質な医療の提供に役立ちます。



南和歌山医療センターの基本理念である
『思いやりのある医療を実践します』に基づき、
1. 明るく(A) 2. 挨拶があり(A) 3. 愛のある(A)
4. アカウンタビリティ(納得説明義務)(A)
の4つの頭文字のAを基本デザインとしています。

これは丸みをおびた形でやさしさを表現し、4つの理念が集まることで、空(明るい未来)に向かって羽ばたく鳥を表しています。4つのカラーは黄色が明るさ、赤が愛、青と緑は南和歌山の自然の象徴である綺麗な海と、山を表現し、南和歌山医療センターの環境の良さもアピールしています。

新任医師紹介

どうぞよろしくお願ひ致します。

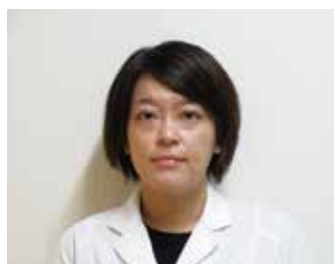
産婦人科医長 山田基博 (やまだ もとひろ)



はじめまして。11月1日に赴任しました。田辺市に住むのは初めてになりますが、南方熊楠翁や植芝盛平翁などのお名前には親しみがありまして、この地で働くことが楽しみです。当センターが築いてきた成果の上に、皆様とご一緒に意義のある成果を加えたいです。よろしくお願い申し上げます。

内之浦日ざしやはらし冬の立つ 等閑

麻酔科 宮崎里紗 (みやざき りさ)



はじめまして。10月より当センター麻酔科に赴任いたしました宮崎と申します。これまでは和歌山ろうさい病院や和歌山県立医科大学付属病院で勤務し、主に手術麻酔を行っておりました。紀南地域の皆様に安心して手術を受けていただけるよう、また、術後の痛みを緩和できるように努めてまいります。

半年間と短い期間での赴任となりますが、よろしくお願いいたします。

肝臓病市民フォーラム 世界肝炎デー IN 田辺2016を開催しました

副院長 藪内 以和夫

毎年、7月28日は世界(日本)肝炎デーです。さらに7月28日を含む月曜日から日曜日までを「肝臓週間」と定めています。7月30日(土)に肝臓病市民フォーラムを開催しましたので報告いたします。

今年度は以下の演題で開催しました。一般市民の方、28名の参加があり。「具体的な内容が聞けた」など満足いただく意見をいただきました。当センターでは和歌山県の肝疾患診療連携拠点病院として今後もこのような啓発活動を継続していきますので、ご協力をよろしくお願いいたします。

今回の演題

「こんなに優しくなった肝炎治療
治療後ウイルス消失が得られたあなた、その後の注意は？」

南和歌山医療センター副院長 藪内 以和夫

「最適な治療を安心してうけられるように」

和歌山県立医科大学附属病院
肝疾患相談支援センター 相談員 魚海 明美 先生

「肝心要(かんじんかなめ)のストレス学」

南和歌山医療センター心理療法士 伊藤 晃崇



また、肝臓病をテーマに肝臓病教室を毎月開催しております。参加費や事前申込は不要となっておりますので、皆様のご参加をお待ちしております。さらに、南和歌山けんこう講座では、肝臓病以外にメタボリックシンドロームや脂肪肝のお話しも企画しています。

食事をしながら健康教室レシピ

食事をしながら健康教室も第45回となりました。7月29日に開催しました教室では「ストレスとの上手なつきあい方」をテーマに、ストレスを感じた時の食事のポイントや栄養素について解説しました。またストレスを感じた時に取りたい栄養素を利用した献立を紹介し作り方をお話しました。参加された方からはバランス良く食べるようにしますとご意見をいただきました。



ストレスとの上手なつきあい方 ~ストレスを感じたら積極的に摂りたい栄養素って!~

ストレスを感じた時の食事のポイント

1. 主食・主菜・副菜の揃った
バランスの良い食事をしましょう
2. 偏食・欠食・暴飲暴食・ながら食いは控えましょう
3. 楽しい食環境をつくり、リラックスして食べましょう
4. ビタミン・ミネラルを摂りましょう

取り入れたい栄養素を含む食品

カルシウム	乳製品、大豆製品、小魚など
マグネシウム	大豆製品、ゴマ、アモド、ひじき、玄米など
ビタミンB1	豚肉、うなぎ、大豆、枝豆、ゴマ、玄米など
ビタミンC	パプリカ、じゃがいも、キウイ、柑橘類など
トリプトファン	大豆製品、ナッツ、ゴマ、すいか、キウイ、アボカドなど

料理名	材料名	分量 (2人分)	作り方
うなとろのぶっかけそうめん	そうめん(乾) うなぎ(蒲焼) 酒(うなぎ用) きゅうり みょうが 長芋 大葉 A うすくち醤油 みりん 酒 塩 だし汁	100g(1把) 60g(1/2匹) 15g(大さじ1) 20g(5cm) 10g(1個) 60g(5cm) 4g(2枚) 4g(小さじ2/3) 6g(小さじ1) 5g(小さじ1) 0.2g 300ml	【下準備】 ・きゅうり、みょうがをそれぞれ千切りにする。 ・長芋をすりおろす。 (すりおろした後、食べるまでに時間がある場合は少量の酢を混ぜ変色を防ぐ。) ①Aを合わせてかけつゆを作り、冷やしておく。 ②うなぎの蒲焼を耐熱容器に入れ、酒大さじ1を振り、かるくラップをかけて1分加熱する。 ③②のうなぎを3cm幅に切る。 ④たっぷりの湯を沸かし、そうめんを入れ2分ゆで、冷水で洗いぬめりをとり、器に盛る。 ⑤大葉、長芋、うなぎ、きゅうり、みょうがを盛り付ける。 ⑥食べる直前に①をかける。
豚肉と夏野菜の煮びたし	豚こま切れ(赤身:もも) なす かぼちゃ ししとう サラダ油 B 砂糖 醤油 みりん だし汁	100g 140g(中1本) 80g(1口大4個) 20g(4本) 4g(小さじ1) 4g(小さじ2/3) 4g(小さじ2/3) 6g(小さじ1) 150ml	【下準備】 ・豚肉は沸騰した湯でさっとゆで、水気をきっておく。 ・なすは縦半分に切り、皮にななめに切り込みを入れ2等分にする。 ・かぼちゃは1口大に切り、電子レンジで3分加熱する。 (レンジがない場合は下ゆでする。) ・Bを合わせておく。 ①電子レンジを熱し、サラダ油を入れ、なすとししとうを焼く。 (なすは皮の面から焼く) ②1分焼いたらひっくり返し、さらに1分焼く。 ③②に豚肉、かぼちゃ、Bを加え落とし蓋をして10分煮る。 ④そのままおいで味をしみ込ませ、食べる前に再度加熱し温め、盛り付ける。
ゴーヤとモロヘイヤの胡麻和え	ゴーヤ C モロヘイヤ しょうが いりごま 醤油 砂糖 ごま油	80g(1/3本) 60g(1/2袋) 6g(1かけ) 9g(大さじ1) 4g(小さじ2/3) 6g(小さじ1) 2g(小さじ1/2)	【下準備】 ・ゴーヤを縦半分に切り、わたをとり、2mm幅に切る。 沸騰したお湯にゴーヤを入れ、10秒程度さっとゆでる。 水にさらし水気をきっておく。 ・モロヘイヤを沸騰したお湯でさっとゆでて水にとり、茎は5mm幅、葉は2cm幅に切る。 ・しょうがを千切りにする。 ・ごまをすり鉢で半ずりにする。 ①ゴーヤ、モロヘイヤ、しょうが、ごま、Cを混ぜ合わせる。 ②仕上げにごま油を加え軽く混ぜ合わせ、盛り付ける。
すいか羹と豆乳白玉	<すいか羹> すいか 水 粉寒天 <豆乳白玉> 白玉粉 豆乳 <シロップ> 砂糖 水	200g 60ml 2g 40g 40g 18g(大さじ2) 80ml(大さじ5)	<すいか羹> ①カットしたすいかは皮を切り取り一口大にし、種をとる。 ②①をミキサーにかけて滑らかにする。 ③小鍋に水と粉寒天を入れて混ぜ合わせ、②も加えて強火にかける。混ぜながら煮立ったら火を弱め、ぶつぶつとした状態で2分煮る。 ④火をとめ、粗熱が取れたらバットに流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。 ⑤2cm角に切り分ける。 <豆乳白玉> ①ボウルに白玉粉を入れ、豆乳を少しずつ加えながら耳たぶくらいのやわらかさになるよう練る。 ②白玉を食べやすい大きさに丸めて指先で少し押しつぶし、たっぷりの熱湯でゆでる。 ③浮き上がってきたから2分ゆで、氷水に取り、冷たくなったらザルに上げる。 <シロップ> 小鍋に砂糖と水を入れ火にかけ、砂糖を煮溶かす。火を止め、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。 すいか羹、豆乳白玉、シロップを盛り付ける。

	うなとろのぶっかけそうめん	豚に夏野菜の煮びたし	ゴーヤとモロヘイヤの胡麻和え	すいか羹と豆乳白玉	1食あたり		うなとろのぶっかけそうめん	豚に夏野菜の煮びたし	ゴーヤとモロヘイヤの胡麻和え	すいか羹と豆乳白玉	1食あたり
エネルギー(kcal)	299	153	68	155	675	マグネシウム(mg)	26	38	38	17	119
たんぱく質(g)	12.7	12.9	2.9	2.6	31.1	ビタミンB1(mg)	0.30	0.55	0.10	0.04	0.99
脂質(g)	7.0	4.0	3.6	0.7	15.3	ビタミンC(mg)	4	26	50	10	90
炭水化物(g)	43.6	16.0	7.7	35.1	102.4	食物繊維(g)	1.9	3.3	3.4	0.5	9.1
カルシウム(mg)	68	22	139	18	237	食塩相当量(g)	2.7	0.3	0.3	0.0	3.3



職場紹介

手術室



当手術室では、医師、看護師、コメディカルが連携し、周手術期における安心、安全、信頼につながる医療と看護を提供しています。多種多様な手術に対応できるよう、知識、技術の取得に励むとともに緊急手術に備え、24時間体制で手術室を運営しています。また、麻酔科医師と手術室看護師で、術前診察をおこない患者様が麻酔や手術、痛みに対する不安が軽減できるよう取り組んでいます。抜群のチームワークで日々頑張っています。

特別講演会「笑いの効用」を開催しました。

患者サービス向上対策委員会

当センターでは毎年夏に吉本興業より芸人の方々をお招きし、療養中の患者様を対象に特別講演会「笑いの効用」を開催しています。今年は8月5日(金)に開催しました。演目は安来節や串本節、紙切りなどを演じていただきました。

特に安来節の泥鰌掬いの動きや表情には、会場からは自然と笑いが起きていました。

「笑い」は健康にとって大切でストレス解消や免疫力を高めるともいわれています。今後もこのような講演会を継続して開催し、療養中の患者様にやすらぎのひと時を提供したいと考えています。



平成28年度 臓器提供シミュレーションに参加して

薬剤部長 早川直樹



平成28年9月10日(土)、南和歌山医療センター地域医療研修センターにおいて、平成28年度臓器提供シミュレーションが開催されました。当日は、中井院長はじめ当センター関係職員、仲井和歌山県臓器移植コーディネーター(わかやま移植医療推進協会)や島野移植コーディネーター(日本臓器ネットワーク)ら多数の方が参加されました。

筋立ては、「交通外傷で救命救急センターに緊急入院となった35歳の女性が臨床的脳死と診断されたことから、本人の意思(書面未確認)や家族の申し出により臓器提供に協力することとなる」というものです。この条件のもと、患者家族への対応のあり方、院内・外の臓器移植コーディネーターらの連携、関係会議の開催意義と開催手順の確認、臓器摘出チームへの対応等、臓器提供が適正に実施されるため事項について総合的な演習が行われました。

終了後、仲井コーディネーターがご自身の経験に照らし、今回のシミュレーションで現れなかったが、現実には発生する様々な事象すなわち、家族の承諾確認の重要性や難しさ、遺族のプライバシー保護とマスコミ報道への対応等についての解説が行われました。さらに、心停止後移植について、院内マニュアルを整備し病院として体制を整えているとして南和歌山医療センターの臓器提供施設としての取り組みが評価されました。

南和歌山けんこう講座

- 時間/午後2時から午後3時
- 会場/当センター2階 地域医療研修センター

12/24(土)

がんの知識を深めよう

—がんを予防しましょう—

胸部・心臓血管外科

木下 貴裕 統括診療部長

1/21(土)

がんの知識を深めよう

—食道・胃がんの最新治療—

外科 松村 修一 医師

2/18(土)

がんの知識を深めよう

—大腸がんの最新治療—

外科 重河 嘉靖 医師

3/4(土)

認知症患者への関わり方

認知症看護認定看護師

高野 誠

※講師の都合により、予定を変更することがあります。ご了承ください。

編集委員から一言

今までの人生でこんなに南に住んだことのない身ですが、今年の田辺の気候はどのような位置づけになるのでしょうか？夏の暑い日差し、一転して秋口の涼しさを経験した私としてはただ一言、「なんと住み心地のいいところなんだろ」であります。たかが半年で何がわかるはずもありませんが、冬までまだ間のあるこの時期、色々なところに出かけて紀南の地を愉しみたいと思ったりしています。生来出不精で、その実行のほどはやや不安ではありますが・・・

薬剤部長 早川直樹

南和歌山医療センター外来診療担当医表

TEL 0739-26-7050(代)
 FAX 0739-24-2055
 地域医療連携室1 0739-26-7063
 地域医療連携室2 0739-24-0813
 (E-mail: renkei@mwn.hosp.go.jp)

【初診受付時間】8:30~11:00

- 脳神経外科：木曜日3診の受付は午後1時から3時まで
- 木曜日糖尿病外来の受付は午後3時まで
- 火・金曜日神経内科・午後の受付は午後3時まで
- 火曜日形成外科の受付は午後0時まで
- 水曜日耳鼻咽喉科の受付は午後0時から3時まで

平成28年12月1日現在

診療科		月	火	水	木	金	
内科・呼吸器科	総合診療内科	1診	金 栄浩	上島 寧子	山本 佳司	金 栄浩	炭谷 昌克
	専門外科	2診	上島 寧子 (消化器内科)	三谷 琴絵 (神経内科)		山本 佳司	
		2診		小口 健 (午後1時~午後3時) (午後)(神経内科)	山本 信之 (午前10時~午後3時) (呼吸器科)	山本 佳司 (SAS外来 予約)	小口 健 (午後)(神経内科)
		3診	山本 佳司 (肝臓外来・SAS外来)	藪内 以和夫 (肝臓外来)	山本 佳司 (午後)(肝臓外来 予約)	藪内 以和夫 (肝臓外来)	藪内 以和夫 (肝臓外来 予約)
		4診		金 栄浩 (再診)	三谷 琴絵 (神経内科)	三谷 琴絵 (再診)(神経内科)	
		5診			上島 寧子 (午後)(消化器内科)	瀧 親人 (午後)(糖尿病外来)	
		呼吸器科外来診察室	柴木 亮太 (呼吸器腫瘍科)	萩原 慎 (呼吸器科)		柴木 亮太 (呼吸器腫瘍科 予約)	萩原 慎 (呼吸器科)
		消化器科外来診察室	炭谷 昌克 (午後)(禁煙外来 予約)			藤本 研治 (肝臓外来 予約)	
		循環器科	1診	初診・再診	東岡 大輔	塩路 周作	東岡 大輔
2診	再診(予約)	橋爪 俊和	橋爪 俊和	塩路 周作	塩路 周作	橋爪 俊和	
3診	再診(予約)	塩路 周作			東岡 大輔	塩路 周作	
消化器科	1診	初診・再診		木下 真樹子 (午前10時~午後1時)	木下 幾晴 (午前10時~午後1時)		
小児アレルギー科	午前	初診・再診(予約)	土生川 千珠	土生川 千珠	土生川 千珠	土生川 千珠	土生川 千珠
	午後	再診(予約)	土生川 千珠	土生川 千珠	土生川 千珠	土生川 千珠	土生川 千珠
	午後	再診(予約)	(喘息指導)	(喘息指導)	(喘息指導)	(食事指導)	(食事指導)
一般小児科 小児神経科	3診	小児一般外来(午前)	泉 鉉吉	12/13 星野 恭子	井上 美保子(第4週)	泉 鉉吉	
	(2階)	小児神経科外来(午後)	(予防接種)		福井 美保(第3週)	宇佐美 等(第2週)	
	4診	小児神経科外来(午前)	12/12 星野 恭子(予約)				
	(1階)	小児神経科外来(午後)	12/12 星野 恭子(予約)	泉 鉉吉	泉 鉉吉	泉 鉉吉	
外科	1診	初診・再診	重河 嘉靖	岡 正巳	松村 修一	村上 大輔	中谷 佳弘
	2診	再診(予約)		中谷 佳弘		松村 修一	岡 正巳
	3診	再診(予約)		重河 嘉靖			
	手術日	○		○			
整形外科	1診	初診・再診	中村 正亨		山川 量平		岩田 勝栄
	2診	再診・専門診	山川 量平		岩田 勝栄 (手の外科 予約)		北野 陽二 (手の外科 予約)
	3診	初診・再診	北野 陽二		中村 正亨		
	手術日		○		○		
リハビリテーション科		初診・再診(予約)	岩田 勝栄				田島 文博/西村 行秀
胸部・心臓血管外科 (呼吸器外科) (乳腺外科)	1診	初診・再診		清水 幸生 (乳腺外科 予約)	木下 貴裕 (呼吸器外科)		
	2診	検診・初診(午前)	清水 幸生 (乳腺外科・乳がん検診)	清水 幸生 (乳腺外科 予約)	清水 幸生 (乳腺外科・乳がん検診)	清水 幸生 (乳腺外科 予約)	清水 幸生 (乳腺外科・乳がん検診)
		初診・再診 (予約)(午後)					
	3診	初診・再診	(交代)			小森 茂 (心臓血管外科 予約)	
	手術日		○	○	○		
脳神経外科	1診	再診(予約)	中井 國雄	中村 善也	第2・第4 加藤 正哉 第1・第3・第5 (交代)	中井 國雄	中村 善也
	2診	再診(予約)	石井 政道	川端 将之		仲河 恒志	中西 陽子
	3診	初診	中村 善也	(交代)	(交代)	午前(交代) 午後 中村 善也	(交代)
	もの忘れ外来(予約)			中井 國雄	(交代)		
	手術日	○		○	○		
皮膚科		初診・再診	南 宏典	南 宏典	南 宏典	南 宏典	南 宏典
泌尿器科	1診	初診・再診	細木 茂	細木 茂	手術日	山際 健司(午前)	細木 茂
産婦人科	1診	初診・再診 検診	池内 正憲	池内 正憲	池内 正憲	國部 久也 (午前9~12時)	國部 久也 (午前9~12時)
	2診	初診・再診	山田 基博(予約)	山田 基博(予約)	山田 基博(予約)	山田 基博	山田 基博
眼科	午前	初診・再診	井上 貴久彦(予約)	井上 貴久彦	井上 貴久彦	佐々木 秀一郎 (午前8時30分~10時 予約)	井上 貴久彦
	午後	専門診(予約)	井上 貴久彦				井上 貴久彦
	手術日			○			
耳鼻咽喉科	午後	初診・再診			12/28 玉川 俊次 12/21 井上 由佳理 12/7・14 杉田 玄 (午後2時~3時30分)		
放射線科		初診・再診		辻 孝		辻 孝	
精神科		初診・再診	休診	休診	休診	休診	休診
救命救急科	午前	初診・再診	長尾 知昭	益満 茜	元林 寛文	益満 茜	藤崎 一基
	午後	初診・再診	藤崎 一基	長尾 知昭	藤崎 一基	元林 寛文	元林 寛文
歯科口腔外科	1診	初診・再診	根来 健二	手術日	根来 健二	根来 健二	根来 健二
	2診	初診・再診	溝端 直樹	手術日	溝端 直樹	溝端 直樹	溝端 直樹
形成外科	午後	初診・再診		第1・第4 朝村 真一 (午前11時~午後1時)			
緩和ケア外来	午前	(予約)	平野 勇生				
	午後	(予約)	清水 幸生		木下 貴裕		木下 貴裕 第1・3がんカウンセリング外来
病理診断科		(予約)			北市 正則		

については変更されたところです。

当センターは地域医療支援病院です。初めての方は、ご受診の際に紹介状をお持ちいただくようお願いいたします。